

入水能游(91)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2016年12月8日

俯泳 蛙泳 蝶泳 海豚泳

四式中可觀性最高要算是「蝶式」了！

四式中對體力要求之高者亦要算是「蝶式」了！

四式中對技術要求之最高者更可算是「蝶式」了！

三「高」可謂是「蝶式」的特色，對習泳者來說可謂既愛且恨。愛者因其泳姿美妙，速度感奇佳而只亞於捷泳，游得一手好的蝶泳往往能引來其他泳友艷羨的目光，必可令你滿足與自豪！恨者是學習過程非常艱辛，要經過長時間的練歷才稍有成就，而若然游得不得其法的話，隨時由「蝴蝶」變為「蚊蠅」，貽笑大方！一般泳友能善於「蝶泳」者，可謂寥寥可數，但心儀學習，希望能「撲」上幾個循環者，不論年齡、不論男女則大有人在，年青力壯者更希望能一試其三「高」之威力。「蝶泳」教學法大有市場啊！

古法「蝶泳」其實一點都不難，只有「現代蝶泳」又稱為「海豚泳」才真的難學、難練、難游得好！其實「海豚泳」是由「蝶泳」演變而成，而「蝶泳」則由「蛙泳」演變而成，速度與效率是其演進的最大因由。探其發展，可追溯至1930年間，當年之蛙泳泳手發現，若能把蛙泳雙臂划水後向前伸展之動作改為向後凌空回臂，便能大大降低水阻，更能大大提升蛙泳的速度，下肢則仍保留蛙腿之蹬夾動作，一「蹬」一「撲」一循環。由於雙臂划水路線加長了因而大大提升推進力，回臂動作改為凌空進行，更降低了最少一半的水中動作因而大大減少水阻，此消彼長情況下，泳速大大改善而大受泳手歡迎，泳手們便爭相「變式」了！「變式」其實不難，雙臂動作與捷泳划臂動作大致相同，只是左右雙臂同步進行便成，而腿部蹬夾則沒有改變，「一手一腳」的循環動作亦不需改動，「上手」容易因而大受泳手歡迎應用。由於其凌空回臂動作酷似蝴蝶撲翼、展翅飛翔，便被冠名為「蝶泳」！

20世紀30年代，由於「橡皮腳蹼」即「蛙鞋」的出現，歐洲漸漸流行「蹼泳」比賽。泳手穿上「腳蹼」，下肢模仿「海豚」游泳動作，下半身由腰部帶動雙腿同時上下打水便成。由於「腳蹼」的應用，大大增加推進面積，泳手享受著「法拉利」般的泳速，再加上「氣管」裝備，沒有換氣呼吸動作的障礙，「蹼泳」絕對是一項能為泳手帶來了充滿速度感與刺激感的水上運動。亦由此可見，「海豚腿」在時間上可謂與「新派蛙泳」同時發展，而蛙泳泳手們很快便嘗試以「海豚腿」取代蛙腿之蹬夾動作，不過技術的轉移則困難多了！由「新派蛙泳」之蹬腿凌空回臂，「蝶式」要完全過渡至「海豚式」整整經過了20年的演進，時至50年代才可謂成熟起來。由此印証，筆者在前文提及只有「現代蝶泳」又稱為「海豚泳」才真的難學、難練、難游得好所言非虛。

「新派蛙泳」，由於引入了嶄新的回臂動作，隨即引來蛙泳比賽巨大之挑戰！根據當年的賽例，蛙泳的要求只是雙臂雙腿左右對稱地一齊移動便成。當年之「蛙泳」亦稱為「俯泳」，與「爬泳」及「仰泳」三種泳式並列納入正式比賽項目。「新派蛙泳」的出現引至當年的「俯泳」賽事百花齊放，但卻漸漸失去了或一的比賽標準。有些泳手以「傳統蛙泳」參賽，雙臂動作維持在水中進行，另一些泳手則以「革新蛙泳」同池比賽，其手部動作實已「離經叛道」，狀似「捷泳」而一點都不似「青蛙」了！成績方面，當然全由「革新蛙手」-「蝶泳」奪魁，當時正是「傳統蛙泳」發展最低落的年代了！直到 1956 年，奧林匹克委員會及國際泳聯才決定把「蛙泳」及「蝶泳」分開作賽，傳統的「三式」賽事便演便成「四式」賽事，直至現今世代，「四式」仍是泳賽的基礎，仍是游泳運動的主角。

奧林匹克委員會及國際泳聯確立了「蝶泳」的名分後，泳手們充分利用「海豚式」打腿法，隨即迅速地優化了「蝶泳」的技術及速度。蝶泳賽例中亦明文規定可以在垂直面作上下打腿的標準，但並沒有禁止應用「蛙腿蹬夾」動作。直至 2001 年，國際泳聯才正式取消「蛙腿蹬夾」動作而只接納以「海豚式」打腿法為單一標準，「海豚式蝶泳」才正式獨樹一幟！不過時至今日，在國際的「先進泳賽 Master Swim」中，仍然容許在「蝶泳」賽事中引用「蛙腿蹬夾」動作，各泳友必須留意。「海豚式蝶泳」之威力可從歷史進程中深深領會，50 年代之 100 米蛙泳賽事從未突破 70 秒關口，而時至 1957 年，匈牙利泳手採用了「海豚式蝶泳」，在 100 米蝶泳比賽中創出了 60 秒 4 的世界紀錄，寫上了「海豚式蝶泳」游泳史光輝的一頁！而美國名將「菲比斯」在 2009 年所創之 49 秒 82 更保留至今無人能破，「菲比斯」仍是當今世上 100 米蝶泳突破 50 秒之泳壇奇葩！「海豚式蝶泳」之未來發展可有新的突破，大家要拭目以待了！